

Más información

Para obtener más información acerca de la influenza (también conocida como la gripe), sobre cómo prepararse para una pandemia y preparar equipos de emergencia, visite:

www.espanol.pandemicflu.gov

(Departamento de Salud y de Servicios Humanos de Estados Unidos)

www.cdc.gov/flu/espanol

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

www.listo.gov

(Departamento de Seguridad de la Patria de Estados Unidos)

www.prepare.org

(Cruz Roja)

www.oes.ca.gov

(Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador)

www.GetImmunizedCA.org

(Departamento de Servicios de Salud de California, División de Vacunación)



California Department of Health Services
Division of Communicable Disease Control
850 Marina Bay Parkway
Richmond, CA 94804
IMM-853 S (5/07)

Cómo preparar un equipo de emergencia

Durante una pandemia las tiendas podrían estar cerradas o no tener provisiones. Es importante tener provisiones adicionales a mano. Estas provisiones también serán útiles en otros tipos de emergencias.

Agua y comida

- Una provisión de agua y comida que dure entre 1 y 2 semanas
- Un galón de agua por persona, por día
- Frijoles, pescado, carnes, frutas y verduras, guisados y jugos enlatados de larga duración y listos para comer o beber
- Paquetes de leche en polvo, sopa, cereales, galletas saladas, frutas secas y nueces, y barras de proteína (Debe renovar su provisión cada 4 a 6 meses. Use los productos que estén por vencerse).
- Alimentos o fórmula para bebés, si es necesario
- Comida para sus mascotas
- Abrelatas manual

Provisiones médicas

Debe rotar o renovar los medicamentos regularmente, para estar seguro de que no se hayan vencido.

- Sus medicamentos recetados. No espere hasta el último minuto para renovarlos
- Provisiones médicas para revisar la glucosa y la presión de la sangre o para otros problemas de salud
- Un medicamento para la fiebre y el dolor, como acetaminofén (Tylenol®) o ibuprofeno (Motrin®)
- Una provisión de medicamentos para el resfriado y la tos y otros medicamentos de venta sin receta

- Medicamento contra la diarrea
- Equipo de primeros auxilios: vendas, gasa, etc.
- Termómetro
- Mascarillas de tipo quirúrgico que se compran en la farmacia o en la ferretería

Productos domésticos

- Jabón, detergente líquido y gel antiséptico a base de alcohol para las manos
- Toallitas desinfectantes o lejía para desinfectar las cosas que mucha gente toca (mezcle un galón de agua con 1/4 taza de lejía)
- Una caja de guantes desechables de vinilo o de látex, para ayudar a protegerse cuando cuide a familiares enfermos
- Cajas de pañuelos de papel
- Papel higiénico
- Bolsas de basura
- Pañales y productos de higiene femenina desechables

Otras provisiones de emergencia

- Radio portátil
- Pilas
- Linterna
- Cobijas



Maneras de PROTEGERSE contra la INFLUENZA y la INFLUENZA PANDÉMICA



¿Qué es una pandemia?

Una “pandemia” es una enfermedad seria que se transmite por todo el mundo. Los expertos en salud nos dicen que el virus que causa la influenza aviar (también conocida como la gripe aviar) podría cambiar de tal manera que se transmitiría con facilidad de una persona a otra. Si esto llegara a suceder, empezaría una pandemia y mucha gente se enfermaría. La influenza se transmite en sitios donde la gente se relaciona tales como en las escuelas, los negocios, los medios de transporte y los sitios de entretenimiento.



¿Cuál es la diferencia entre la influenza pandémica y la influenza de temporada?

La influenza de temporada viene todos los años; las pandemias no suceden con frecuencia. Al principio, la influenza pandémica se parece mucho a la influenza de temporada (fiebre, tos, nariz que gotea y dolores musculares), pero puede ser mucho peor.

Como la influenza pandémica es causada por un virus completamente nuevo que nadie ha tenido, no tenemos defensas naturales que nos protejan. Aun las personas sanas se pueden enfermar y tener complicaciones graves, como neumonía.

Los expertos en salud creen que muchísimas personas se enfermarían gravemente y morirían en una pandemia, incluso aquellas personas de quienes dependemos todos los días, como maestros, policías y los que trabajan en servicios públicos. Los médicos y las enfermeras también se enfermarían y no podrían atender a sus pacientes. Esto tendría un gran impacto sobre la vida normal de nuestras comunidades.

Hay algunas cosas sencillas que puede hacer AHORA para prepararse:

- Empiece hábitos saludables ahora.
- Tenga un plan de emergencia.
- Prepare un equipo de emergencia.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Durante una pandemia evite estar en lugares donde haya mucha gente.

Tenga un plan para:

- Hacer arreglos para que le cuiden a los niños si las escuelas están cerradas o si usted está enfermo.
- Preguntar a su supervisor si podría trabajar desde la casa o tener un horario flexible.
- Hacer una lista de los números de teléfono importantes de su familia, amigos, vecinos, médicos y otros. Sepa dónde encontrar la lista.
- Ofrecerse como voluntario en grupos locales para prepararse para la pandemia de influenza.

Los hábitos saludables para la transmisión de enfermedades:

Tápese la boca

- Tápese la boca al toser o estornudar con el brazo, la manga o un pañuelo de papel.
- Enseñe a su familia a taparse la boca. Tire inmediatamente a la basura los pañuelos de papel usados.
- Trate de permanecer por lo menos a tres pies de distancia de personas que estén tosiendo.



Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos por 20 segundos con agua tibia y jabón. Enseñe a sus hijos a cantar Cumpleaños feliz o Arroz con leche mientras se lavan las manos, para estar seguro de que se las laven el tiempo suficiente para deshacerse de la mayoría de los gérmenes.
- Lávese las manos después de estornudar o toser en un pañuelo de papel.
- Use un gel antiséptico a base de alcohol para ayudar a matar gérmenes, especialmente si no tiene acceso a agua y jabón.
- Use toallitas desinfectantes para limpiar cosas que mucha gente toca (como las perillas de las puertas, los juguetes, los controles remoto, los teléfonos y los interruptores) en el trabajo y en su casa, especialmente si alguien en casa está enfermo.

Vacúnese contra la influenza todos los años

- La vacuna anual contra la influenza, inyectable o en rocío nasal, puede protegerlo contra enfermedades causadas por los virus de la influenza de temporada. Una pandemia requerirá una vacuna especial contra la influenza.
- Las personas en mayor riesgo de tener serios problemas debido a la influenza necesitan vacunarse contra la influenza todos los años, incluyendo a:
 - Niños de 6 meses a 5 años de edad
 - Adultos mayores de 50 años de edad
 - Personas de cualquier edad con enfermedades crónicas
 - Mujeres embarazadas
- No se puede vacunar contra la influenza a bebés menores de 6 meses de edad. Si usted y su familia se vacunan contra la influenza, reducirán la posibilidad de transmitir la influenza a un bebé.
- Si hay suficiente vacuna, se anima a todos los demás a que se vacunen contra la influenza, para permanecer sanos y prevenir que la influenza se transmita a otros en la comunidad.

